

社会主义新农村新家庭图书角丛书

朱卫民 主编

家庭保健

知识读本



- 确立健康人生的科学理念
- 掌握保健养生的基本知识
- 养成科学良好的保健习惯
- 拥有幸福和谐的美好人生

中国人口出版社

社会主义新农村新家庭图书角丛书

朱卫民 主编

家庭保健

知识读本



中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭保健知识读本/朱卫民主编. —北京:中国人口出版社,2007.10

ISBN 978 - 7 - 80202 - 544 - 8

I. 家… II. 朱… III. 家庭保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 162181 号

家庭保健知识读本

朱卫民 主编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京普瑞德印刷厂
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	14
字 数	290 千字
版 次	2007 年 11 月第 1 版
印 次	2007 年 11 月第 1 次印刷
印 数	1 ~ 3 000 册
书 号	ISBN 978 - 7 - 80202 - 544 - 8/R · 626
定 价	40.00 元

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编 委 会

主 编 朱卫民

副主编 陈菊萍

编 委	徐国华	张新华	瞿 冲
	丛春明	姜红霞	郭宝军
	袁 静	凌 飞	花继东
	周元菊	邱允芳	钱淑琴
	曹明华	沈炳成	顾云霞
	姜燕茹	施 元	于 优
	卫丽丽		

序

家庭,人生的港湾;家庭,社会的细胞。

健康是家庭的第一财富。家庭保健是影响健康人生、幸福家庭、和谐社会的重要因素。

在建设社会主义和谐社会的新的历史时期,适应统筹解决人口问题的新任务、新要求,实施“优质和可持续发展的生殖健康服务项目”,创建计划生育服务新体系——世代服务中心,致力于人人享有良好的计划生育、生殖健康、家庭保健服务,是我们人口计生部门关注民生、服务民生的务实之举。通州市人口计生委精心组织编写的《家庭保健知识读本》,正顺应了这一时期的需求,为构建幸福、和谐、文明的新家庭奉上了一份珍贵的礼物。

《家庭保健知识读本》面向广大城乡家庭,以提高自我保健能力为目的,从生理与健康、心理与健康、饮食与健康、运动与健康、性与健康、养生与健康、防病与健康、环境与健康、美容与健康、休闲与健康等十个方面,采用问答的形式,将深奥的保健专业知识,转化为普通群众能够理解、践行的常识和习惯,力求使广大读者容易看得





懂、学得会、用得上,集科学性、实用性和可读性于一体,可谓幸福家庭不可或缺的好伙伴。

“好雨知时节,当春乃发生。随风潜入夜,润物细无声。”愿这本书的问世,能倡导众多家庭确立健康人生的科学理念,掌握保健养生的基本知识,养成科学良好的保健习惯和生活方式,拥有幸福和谐的美好人生。

张肖敏

2007年10月15日

目 录



第 1 篇

◎ 生理与健康

1.什么是生理健康?	1
2.骨骼在人体中有哪些作用?	1
3.哪些食物可以强健骨骼?	2
4.哪些运动可以强健骨骼?	3
5.骨质疏松症有哪些表现?	4
6.如何预防骨质疏松症?	5
7.肌肉在人体中有哪些作用?	6
8.哪些食物可以强壮肌肉?	7
9.如何预防肌肉拉伤?	8
10.男性如何锻炼能使肌肉健美?	8
11.健美锻炼后如何使肌肉恢复?	10
12.血液在人体中有什么作用?	11
13.缺铁性贫血的原因有哪些?	12
14.常用补血食物的含铁量和吸收率是多少?	13
15.怎样预防血液变脏?	14
16.怎样预防血液变稠?	15
17.怎样预防血液变稀?	17
18.怎样预防血液变酸?	18

目录

MU LU

19.为什么献血不会影响健康?	19
20.外伤出血时如何救治?	20
21.心脏在人体中有什么作用?	21
22.心脏病有哪些症状?	22
23.如何保护心脏健康?	23
24.肺在人体中有哪些作用?	24
25.肝脏在人体中有哪些作用?	24
26.肝炎有哪几种类型?	24
27.反映肝脏功能的指标有哪些?	25
28.胆囊在人体中有哪些作用?	26
29.胆结石有哪些症状?	26
30.胰腺有哪些功能?	26
31.胰腺炎有哪些症状?	27
32.脾有哪些作用?	27
33.哪些饮食习惯有害胃的健康?	27
34.寒冬如何护胃?	28
35.如何预防胃下垂?	29
36.肾虚有哪些症状?	30
37.如何预防肾虚?	31
38.长期憋尿对健康有哪些伤害?	33

第2篇

心理与健康

1.心理健康的标准是什么?	35
2.什么是心理健康的“营养素”?	36
3.怎样保持良好的心理状态?	37
4.怎样让自己永远保持乐观?	38

5.心理养生是指什么?	40
6.如何缓解心理疲劳?	41
7.什么是抑郁症?	42
8.导致抑郁症的原因有哪些?	42
9.如何避免患抑郁症?	43
10.健康人格的标准是指什么?	44
11.如何塑造健康人格?	45
12.如何面对挫折?	46
13.什么是焦虑障碍?	47
14.如何缓解焦虑?	48
15.如何防止心理疾病?	49
16.什么是情绪健康?	49
17.各种情绪对健康有哪些影响?	50
18.如何消除情绪压力?	51
19.如何保持心情快乐?	51
20.如何控制愤怒情绪?	52
21.如何走出情绪困境?	53
22.生闷气有哪些害处?	54
23.人际关系与健康有什么关系?	55
24.如何建立良好的人际关系?	55
25.如何缓解压力?	56
26.如何缓解精神紧张?	57
27.怎样克服自卑心理?	58
28.如何培养积极的心理?	59
29.中年人心理健康的标准是什么?	60
30.中年女性如何面对心理压力?	61

31.老年人如何做好精神养生?	62
32.女性心理健康的三大危险期是指什么?	63
33.女性如何应对“怕老”心理?	64
34.如何消除婚前恐惧心理?	65
35.如何进行婚后心理调适?	66
36.影响夫妻感情的心理因素有哪些?	67
37.如何消除夫妻心理冲突?	67
38.离异后如何消除报复心理?	68
39.老年再婚如何做好心理调适?	69
40.你有职场年龄恐慌症吗?	70
41.如何告别工作低潮?	71
42.如何改变“怀才不遇”的心理?	72
43.有了厌职心理怎么办?	73

第3篇

饮食与健康

1.什么是平衡膳食?	74
2.正确合理的烹调方法是什么?	75
3.一日三餐有哪些基本要求?	76
4.一日三餐中的平衡有哪些?	76
5.怎样科学安排一日三餐?	77
6.饮食搭配怎样才科学?	78
7.什么是平衡膳食宝塔?	79
8.人体需要的六大营养素是什么?	80
9.蛋白质对人体健康的重要作用是什么?	80
10.什么是植物性蛋白和动物性蛋白?	81
11.碳水化合物对人体健康的重要作用是什么? ...	81

12.脂肪对人体健康的重要作用是什么?	81
13.无机盐及微量元素对人体健康的重要作用 是什么?	82
14.水对人体健康的重要作用是什么?	83
15.膳食纤维对人体健康有何重要性?	83
16.膳食纤维摄取不足会导致哪些疾病?	84
17.哪些食物含丰富的膳食纤维?	85
18.如何计算个人所需要的营养量?	87
19.什么是八大营养水果?	88
20.缺乏维生素 A 会有哪些症状?	88
21.缺乏 B 族维生素会有哪些症状?	89
22.缺乏维生素 C 会有哪些症状?	90
23.维生素过量会对身体造成哪些伤害?	90
24.缺钙会有哪些症状?	91
25.缺锌会有哪些症状?	92
26.我国居民膳食指南的主要内容是什么?	93
27.我国有哪八大菜系?	95
28.春季怎样安排饮食?	96
29.夏季怎样安排饮食?	97
30.为什么夏季不要贪冷食?	98
31.秋季怎样安排饮食?	99
32.冬季怎样安排饮食?	100
33.为什么一定要吃早餐?	101
34.早餐应遵循什么原则?	101
35.午餐应遵循什么原则?	102
36.晚餐应遵循什么原则?	103

37.中年男性宜多吃哪些食物?	104
38.中年女性宜多吃哪些食物?	105
39.男性更年期宜多吃哪些食物?	106
40.女性更年期宜多吃哪些食物?	106
41.素食者的营养原则是什么?	108
42.肥胖者应如何安排饮食?	109
43.吸烟者应多吃哪些食物?	110
44.电脑族应多吃哪些食物?	111
45.熬夜族应多吃哪些食物?	112
46.世界卫生组织(WHO)公布的全球十大垃圾食物 包括哪些?	113
47.哪些食物有健脑作用?	114
48.哪些食物有防止脱发的作用?	115
49.哪些食物可增强记忆力?	116
50.如何科学喝豆浆?	117
51.大蒜对人体有哪些好处?	118
52.吃蒜时应注意什么?	119
53.红薯对人体有哪些好处?	120
54.黑木耳对人体有哪些好处?	120
55.白木耳对人体有哪些好处?	121
56.西红柿对人体有哪些好处?	122
57.白菜对人体有哪些好处?	123
58.食用菌对人体有哪些好处?	124
59.萝卜对人体有哪些好处?	125
60.海带对人体有哪些好处?	126
61.为什么多吃味精也会对身体造成伤害?	127

62.水果对健康有哪些好处?	128
63.为什么水果不能代替蔬菜?	129
64.哪些水果不能空腹吃?	129
65.什么样的鸡蛋不能吃?	130
66.吃海鲜时要注意什么?	131
67.鱼肝油吃得越多越好吗?	132
68.摄取盐过多会造成哪些伤害?	133
69.为什么要提倡增加食物纤维?	133
70.为什么不要吃太多腌制食品?	134
71.怎样喝水才科学?	134
72.哪几种水不宜饮用?	135
73.酸奶对人体有哪些好处?	136
74.饮用酸奶时应注意什么?	137
75.如何科学选用饮品?	138
76.饮用饮料要注意什么?	139
77.茶的功效和饮茶的好处是什么?	139
78.隔夜茶为何不宜喝?	140
79.饭后为什么不宜饮浓茶?	141
80.为什么不宜用保温杯泡茶?	141
81.饮酒对人体健康的利弊是什么?	142
82.哪些人不宜喝啤酒?	143
83.怎样适量饮用啤酒?	144
84.吸烟对人体有哪些危害?	144
85.喝咖啡要注意什么?	145
86.减轻体重的饮食要点有哪些?	145
87.服西药期间的饮食如何合理配餐?	146

88.服中药期间的饮食如何合理配餐?	147
89.骨质疏松怎样进行营养治疗?	148
90.常见的降血脂食物有哪些?	148
91.如何安排高血压患者的膳食?	150
92.高血压患者怎样有效控制钠的摄入量?	150
93.预防动脉硬化的食物有哪些?	151
94.痛风患者怎样合理安排饮食?	152
95.妇女更年期综合征有哪些食疗方法?	153
96.慢性咽喉炎患者有哪些食疗方法?	154
97.慢性疲劳综合征怎样进行食疗?	155
98.慢性胃炎患者如何安排饮食?	156
99.急性胰腺炎患者怎样进行营养治疗?	157
100.胆囊炎和胆石症患者的饮食安排原则是 什么?	157
101.慢性气管炎有哪些食疗方法?	158
102.如何合理安排肝脏疾病患者的饮食?	159
103.急性肾炎怎样进行食疗?	160
104.糖尿病患者如何合理安排饮食?	162
105.糖尿病患者吃哪些水果、蔬菜好?	162
106.防癌食物中的有效成分有哪些?	163
107.蔬菜和水果有哪些抗癌作用?	164
108.如何在饮食上做到防癌?	164

第4篇

运动与健康

1.运动对健康有哪些好处?	166
2.如何科学选择运动量?	167

3.最佳的运动时间在何时?	168
4.运动前如何做好准备活动?	168
5.锻炼后出汗如何科学补水?	169
6.运动后怎样补充营养?	170
7.如何预防运动受伤?	171
8.什么情况下不宜运动?	172
9.中年人应该如何运动?	173
10.老年人应该如何运动?	174
11.有氧运动对健康有哪些好处?	175
12.有氧运动对环境有哪些要求?	176
13.如何选择有氧运动的时间和运动量?	176
14.春季运动应注意哪些事项?	177
15.夏季运动应注意哪些事项?	178
16.秋季运动应注意哪些事项?	179
17.冬季运动应注意哪些事项?	180
18.步行对健康有哪些好处?	181
19.步行锻炼时需注意哪些事项?	182
20.跑步对健康有哪些好处?	182
21.跑步时需注意哪些事项?	183
22.游泳对健康有哪些好处?	184
23.游泳时应注意什么?	185
24.跳健美操对健康有哪些好处?	186
25.跳健美操时需注意哪些事项?	187
26.太极拳对健康有哪些好处?	187
27.练习太极拳应注意哪些事项?	188
28.跳绳对健康有哪些好处?	189

29.跳绳时应注意哪些事项?	190
30.玩呼拉圈时应注意哪些事项?	190
31.爬楼梯对健康有哪些好处?	191
32.爬楼梯时应注意哪些事项?	192
33.练瑜伽对健康有哪些好处?	193
34.练瑜伽时应注意哪些事项?	194
35.为什么说练习瑜伽呼吸最重要?	194
36.如何练习瑜伽减少腹部赘肉?	195
37.如何练习瑜伽缓解疲劳?	195
38.如何练习瑜伽放松心情?	196
39.如何练习瑜伽缓解头痛?	197
40.如何练习瑜伽保护视力?	197
41.如何练习瑜伽改善睡眠?	198
42.如何练习瑜伽改善便秘症状?	198

第5篇

性与健康

11.什么是性文明?	199
2.健康性心理包含哪些内容?	199
3.为什么说正常的性生活有益于夫妻健康?	200
4.和谐性生活需要哪些必备条件?	200
5.如何做好性交前的卫生?	202
6.如何做好性器官的清洁?	203
7.什么时候不宜过性生活?	204
8.酒后性生活有哪些危害?	205
9.旅行中性生活应注意哪些问题?	205
10.沟通在性生活中起什么重要作用?	206

11. 如何创造良好的性生活氛围?	206
12. 性生活过度会有哪些感觉?	207
13. 性生活后应做些什么?	208
14. 如何消除性恐惧心理?	208
15. 如何克服性厌倦心理?	209
16. 如何正确对待性幻想?	210
17. 如何正确看待性梦?	210
18. 为什么性惩罚不可取?	211
19. 孕期过性生活应注意什么?	212
20. 男性频繁的性生活有哪些危害?	212
21. 为什么不能滥用性保健品?	213
22. 哪些食物可以助性?	214
23. 哪些药物会影响性功能?	215
24. 饮酒对性功能有什么影响?	215
25. 茶与咖啡对性功能有什么影响?	216
26. 为什么吸烟者发生阳痿的几率高?	217
27. 音乐对性愉悦有哪些促进作用?	218
28. 强肾保健功有哪些方法?	219
29. 性保健有哪些秘诀?	219
30. 赢得“性福”生活有哪些技巧?	220
31. 科学性爱有哪十大益处?	221
32. 为什么性生活有利于老年人健康?	223
33. 如何延缓中老年男性性功能的衰退?	224
34. 慢性疲劳也会导致阳痿吗?	225
35. 患哪些性器官疾病不宜过性生活?	225
36. 肝炎患者如何过性生活?	226

